



District 3520

北永康扶輪社

RY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊

第一屆
第 26 期



辦事處：台北市南京東路四段126號13樓-3 電話：(02)2578-3927 羅小姐 傳真：(02)2578-2875 E-mail: ykclub@somethingnew.com.tw

副社社長: CP Cynthia/下屆社長: Annika/副社長: Joan/秘書長: John/會計長: Austin/糾察長: Alan/社刊主委: Marty/出席主委: Julie

●第一屆第二十六次例會 中華民國99年01月28日

●例會時間：星期四 中午12:20~14:00

●例會地點：好樣文具禮品(股)公司



主講人：永康社社友 湯偉晉 WeiJin

主講題目：生老病死的秘密 - 從科學的觀點切入

簡介：

湯生科技股份有限公司 董事長

北台灣科學技術學院 資訊管理系 專任講師

美國亞歷桑那大學物理研究所 博士班

美國亞歷桑那大學 材料科學/電機與電腦工程 碩士

國立師範大學 物理研究所 碩士

國立清華大學 物理系 學士

專長：程式設計、資訊安全、資料結構及演算法、身分鑑認機制、網站設計及管理實務、網路理論及管理實務、資料庫理論及設計實務、涉獵多種不同層次的各種電腦語言、資訊系統的設計、管理資訊系統、進銷存與會計資訊系統。

曾經任教的科目：程式設計、網站設計、資訊安全、作業系統、商用程式語言、管理資訊系統、資料庫管理系統、系統分析及設計、資訊系統實務專題、資料結構及演算法、科技英文、資訊系統實務專題、套裝軟體、系統程式。



■全體合照



■歡迎林齊國學習長



■例會學習長夫婦蒞臨



■CP致贈社旗予林學長

扶輪四大考驗

- 是否一切屬於真實?
- 是否各方得到公平?
- 是否促進親善友誼?
- 是否兼顧彼此利益?

永康扶輪四大原則

- 待人要誠實
- 約會要準時
- 說話要算數
- 承諾要兌現

永康扶輪四大要件

- 我要增加社友人數
- 我要從事服務計畫
- 我要支持RI基金會
- 我要學習扶輪領導



District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 26 期



危機意識創造第一主義

翻開商業周刊映入眼簾的是三星崛起的專刊，一看內文就讓我內心澎湃不已，文中一開始就進入故事高潮：內容描述一個C咖品牌如何的崛起，如何打敗A咖品牌，又如何稱霸世界...的英雄情節，文意發人省思，字句更激發個人鬥志。

三星的成功不是偶然，是意念的驅使，能夠在一面倒的經濟衰敗聲中，逆勢成長，讓台灣企業望塵莫及，使日本大廠(包含SONY)節節敗退，我想企業精神中的「鯰魚理論」絕對是重要推手，文中舉孟子：「無敵國外患者，國恆亡...生於憂患...」用來貫穿三星CEO李健熙的第一主義，主要是強調危機意識的重要。

危機意識能夠激發生存能力；沒有求生意志的人，就沒有鬥志也沒有熱情；然而熱情卻是成功的火種，沒有這火種，成功就無法被啟動。所以川普：「如果你欠缺熱情，就不會有活力；如果你沒有活力，就會一事無成」激勵大師博恩崔西也說：「所有的成功者都對自己的事業充滿熱情」。所以一旦缺乏危機意識，體內的熱情也就瞬間化為零。就像沒有石油的汽車，沒有前進的動力。

設立標竿學習目標

有了熱情，還要有方向。為此，三星集團在各個領域中設立學習標竿，一旦確定後就發揮學習能力，盡其所能地模仿，然後超越。所以李健熙說：「不是第一，就退出」。

由於追求第一的性格使得李健熙對於任何事務的學習都抱持著專注與執著，為打好高爾夫球就連球場的泥土種類、草的生長方向、風速與濕度..等學問都一併研究，由於他的投入，讓他堪稱高爾夫球場上的博士。在養狗方面也一樣，為了學得透徹，他會專注到研究出最高水準的飼養方法為止。甚至為了成為一個好爸爸，他都認為至少要閱讀30本以上的育兒百科全書才夠資格。就是因為這種學習精神，使得三星集團在二流的時候能遵循儒學精神：不恥下問，徹底彎腰，敗強敵為師，用心的「學」，徹底的「問」，完全符合孔子追求學問的最高精神；努力貫徹「學習 - 模仿 - 超越」的策略。三星的學習精神就是：學習要學的徹底；模仿要仿到骨子裡；最後瞬間超越，這是李健熙的第一，也是第一的三星。



改變自己・瞬間成功

讀到最後心中突然想到王牌製作人王偉忠，一天他在敘述自己的成長故事時，他說：影響他一生最重要的一句話就是，他母親跟他說的「順天賦，逆個性」。一語道出，改變的重要，改變就是要連最難改的個性都要變；李健熙也對三星大聲疾呼：「如果不從自己開始改變的話是不行的，除了妻兒之外，其他一切都要換新」。所以我深信：成功的關鍵不是方法而是意願，改變就在一瞬間；成功就在一轉眼。





District 3520

台北永康扶輪社
ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆
第 26 期



肚子餓時的十四忌

一忌：空腹吃糖英國科學家研究發現，空腹大量吃糖，會使血液中的血糖突然增高，破壞機體的酸鹼平衡與體內各種有益微生物的平衡，不利於人體健康。

二忌：空腹吃柿子因空腹胃中含有大量胃酸，它易與柿子中所含的柿膠酚、可溶性收斂劑、膠質、果膠反應生成胃柿石症，引起心口痛、噁心、嘔吐、胃擴張、胃潰瘍，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

三忌：空腹吃冷凍品許多人喜歡在運動後或空腹時，大量飲用各種冷凍飲料，這樣會強烈刺激胃腸道，刺激心臟，使這些器官發生突發性的攣縮現象，久而久之可致內分泌失調、月經紊亂等病症發生。

四忌：空腹喝牛奶、豆漿因牛奶和豆漿裡含有豐富的蛋白質，只有攝入一定量的澱粉食品後，才能不作為熱量而被消耗掉，起到滋補身體之作用。

五忌：空腹吃西紅柿西紅柿含有大量的果膠、柿膠酚、可溶性收斂劑等成分，容易與胃酸發生反應，凝結成不溶解的塊狀物，這些硬塊可能將胃的出口幽門堵塞，使胃內的壓力升高，造成急性胃擴張而感到胃脹疼痛。

六忌：空腹飲酒因空腹飲酒容易刺激胃粘膜，引起胃炎和胃潰瘍等多種病變。

七忌：空腹大量吃香蕉香蕉含有大量的鎂元素，如空腹大量吃香蕉，會使血液中含鎂量驟然升高，造成人體血液內鎂、鈣比例失調，對心血管產生抑製作用。

八忌：空腹吃大蒜由於大蒜含有強烈辛辣的蒜素，空腹吃蒜，會對胃粘膜、腸壁造成刺激，引起胃痙攣，影響胃腸消化功能。

九忌：空腹吃橘子橘子含有大量糖分和有機酸，空腹時吃橘子，會刺激胃粘膜，使脾胃滿悶、呃逆泛酸。

十忌：空腹飲茶因空腹飲茶能稀釋胃液，降低消化功能，且引起茶醉，導致頭暈、心悸、四肢無力、心神恍惚等。此時，可吃些水果、糖塊以解茶醉。

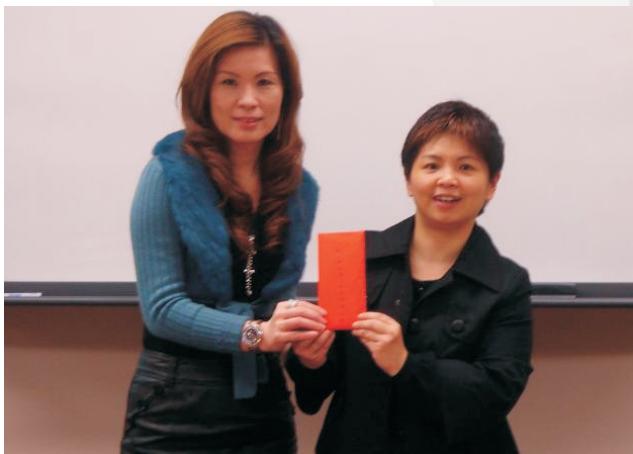
十一忌：空腹過量吃甘蔗和鮮荔枝空腹時食用過量甘蔗和新鮮荔枝，可能會因體內突然滲入過量高糖分而發生「高滲性昏迷」。

十二忌：空腹洗澡易引起低血糖休克。

十三忌：空腹吃黑棗黑棗含有大量果膠和鞣酸，這些成分與胃酸結合，同樣會出現胃內硬塊。

十四忌：空腹吃山楂山楂味酸，若在空腹時食用，不僅耗氣，而且會增強飢餓感並加重胃痛。

感謝保母 PP D.K 熱心提供



■
社長
予雅
文基
金會
代表
贈關
懷



■
社友參觀雅文基金會



District 3520

台北永康扶輪社

ROTARY CLUB of TAIPEI EVER YOUNG



社刊 第一屆 第 26 期



未來四周行事曆

01/21第二十五次例會出席率

男性社友 32 人	實到 23 人	男社友出席率 71.88%	女性社友 18 人	實到 13 人	女社友出席率 72.22%
永康社應出席例會人數共 50 人		實際出席總人數 36		第二十次例會出席率 72%	

01/21第二十五次例會歡喜捐

CP Cynthia \$3000、PP D.K \$2000、PP Trainer \$1000、Sam \$3000、PE Annika \$2000、Joan \$2000、Kevin \$1000、Peyton \$1000、Grace \$3000、Julie \$2000、CoCo \$1000、Simon \$1000、William \$1000、Alex \$2000。

01/28第二十六次例會議程內容

項目	1/28 第 26 次例會議程內容		時間
1.	社友報到、用餐聯誼、各事項報告		12:20~13:00
2.	主席宣佈開會	主席	13:00~13:02
3.	與會貴賓、友社社友介紹	聯誼主委-CoCo	13:02~13:05
4.	節目主委介紹本週演講來賓	節目主委-Kevin	13:05~13:08
5.	專題演講 主講人：社友 湯偉晉 演講專題：生老病死的秘密 - 從科學的觀點切入	湯偉晉 Weijin	13:08~13:48
6.	主席總結並宣布散會	社長：CP Cynthia	13:48-13:50
7.	團體合照		

※ 永康扶輪社第二十七次例會

日期：2010-02-02 星期二 12:20 神旺飯店 1F 「伯品廊」

扶輪知識測驗

問：這些什麼人是在做什麼？

答：在印度促進公眾體認到小兒麻痺症免疫重要。在1999年，三百萬位兒童從加爾各答到孟買和Salem到Chandigarh手牽手形成一種“人類鏈條拴住小兒麻痺症”

